

Fantastica me

elementi di ecologia interiore

sono forte, sono fluida,
sono appassionata, sono libera,
so fare spazio

www.cristinapietrantonio.it

Fantastica me: elementi di ecologia interiore



● CRISTINA PIETRANTONI ●
www.cristinapietrantonio.it

Gli Elementi della natura

fai conoscenza con i tuoi nuovi alleati



Terra, Acqua, Fuoco, Aria, (a cui si aggiunge il quinto “etereo” elemento, una dimensione spirituale che avvolge gli altri e occupa i vuoti tra di essi)... **gli elementi della natura sono portatori di qualcosa di solidamente concreto e insieme di incredibilmente magico.** Non so se succede anche a te, ma io mi emoziono solo a vedere il loro nomi sulla carta. Mi sembra che parlino ad una mia parte profonda, una parte che è come una sorgente inesauribile, dalla quale so di aver attinto ancora pochissimo, rispetto alla ricchezza che c'è. Sono archetipi di incredibile efficacia. In modo intuitivo sono in grado di restituirci un **paesaggio armonico all'interno di noi stesse e nelle nostre relazioni.** Infatti, purtroppo, così come l'ambiente in cui viviamo è in larga parte eccessivamente alterato dall'intervento umano e si ammala, così la nostra ecologia interiore è spesso sovvertita: i “pesi” sono squilibrati, avvertiamo fatica e insoddisfazione, ci sentiamo aride o ci impantiamo, viviamo in un senso di scarsità perenne da una parte, mentre dall'altra abbiamo la sensazione che ci manchi l'aria, che le nostre giornate ci travolgano e ci soffochino in un mulinare di impegni dove smarriamo noi stesse. In questo percorso ti offro un capo del filo, che potrai dipanare per raggiungere quella versione di te che, qualunque siano gli eventi

esterni, si sente sostenuta, quella te che assapora con tutti i sensi, che attraversa ciò che fa con emozione, che sa come attingere alle proprie risorse senza mai esaurirle, che onora le sue relazioni con le persone e con l'ambiente, che è creativa e innovativa, che si sente in dialogo con qualcosa che non è possibile comprendere.

Questa te potenziale non ha paura dei disequilibri e delle disarmonie, perché sa che fanno parte del gioco. Anzi, ne costituiscono il motore vitale, perché evolviamo attraversando queste soglie potenti, che buttano a terra le nostre pazienti costruzioni.

Hai voglia di conoscere questa nuova, fantastica te?

Per farlo viaggeremo insieme: ripartiremo dalla Terra, attraverseremo l'Acqua, il Fuoco e l'Aria, impareremo a lasciare spazio al Vuoto, al nulla creativo per ricevere informazioni utili a riportarci in un equilibrio interno "ecologico". Questi mattoni fondamentali dell'esistenza (che esistono sia in forma fisica, sia in forma simbolica ed energetica), agiranno in un modo fattivo e gentile, sottile e nello stesso tempo molto pratico, e forse potranno arrivare dove non ti saresti aspettata.

Pronta a cominciare?

ecco cosa troverai

Il progetto è suddiviso in cinque schede. Le prime quattro sono dedicate a Terra, Acqua, Fuoco e Aria, in quest'ordine: **conoscerai da vicino questi preziosi alleati** e troverai dei suggerimenti per farli lavorare per te.

La quinta scheda parla di come **imparare a fare spazio** e di come proseguire attivamente questo lavoro "elementale" in modo efficace, portandolo stabilmente nella tua vita.

Ecco in breve il nostro programma di lavoro:

1. il corpo saggio
2. zampillanti emozioni
3. la fucina della leadership
4. semi al vento
5. il vuoto fecondo

Ristabilire la propria ecologia interiore significa ripartire dal “piano terra” per riedificarti armonicamente, imparando a dare il giusto peso a ciascuno degli elementi, dal più pesante al più leggero.

Sovvertirli crea confusione e “inquina” il nostro sentire, il nostro agire, il nostro pensiero.

Ti propongo quindi di prenderti un tempo per ogni Elemento, nell’ordine che preferisci, a partire da quello che ti attira di più. La prima volta che li incontri, semplicemente assapora il piacere di conoscere un nuovo amico (o di approfondire una vecchia conoscenza). Non preoccuparti in questa fase dei cerchi di lavoro che chiudono il capitolo di ciascun Elemento. Questa prima lettura in souplesse ti aiuta ad individuare quali sono i tuoi punti di forza “elementali” e quali le aree meno frequentate. A questo punto puoi ripartire da Terra: l’ideale sarebbe dedicare a ciascun elemento un ciclo mestruale (a partire dal primo giorno di sangue, come giorno 1), oppure, se il tuo ciclo non fosse presente in questo momento, un ciclo lunare, che ha un movimento energetico simile (in questo caso il tuo giorno 1 sarà la luna nera).

Per farlo, la scheda di presentazione di ciascun elemento sarà corredata da un cerchio in cui appuntare giorno per giorno le tue scoperte. Perché il lavoro sia ancora più efficace e profondo, ti invito ad inserire la scheda in un quaderno, così avrai più spazio per espandere le annotazioni più importanti, anche con tecniche diverse: scrittura libera, disegno... Ti troverai così tra le mani un diario di viaggio, che diventerà un alleato prezioso per sentirti al centro del tuo universo.

ATTENZIONE: Questa proposta ti propone uno strumento potente. Non ti accompagna passo passo nell’impadronirtene, ma ti offre gli elementi perché tu possa farlo a tuo modo.

PARTIAMO!

La tua esperienza è preziosa: qualcosa che hai trovato particolarmente utile può essere illuminante per chi sta facendo lo stesso percorso, oppure puoi essere tu a trovare sostegno nelle parole di qualcuna che sta avendo le tue stesse difficoltà.

Sarò quindi felice se avrai voglia di commentare sulla mia [pagina FB](#).

Buon viaggio :-*

ELEMENTO TERRA

il corpo saggio: affonda le radici



questo elemento ti aiuta a sentirti sostenuta
e ti riporta alla tua radice animale

Se ti senti spesso impaurita, incerta sul da farsi, profondamente arrabbiata, o se la gelosia ti divora, lavorare su questo elemento può farti molto bene.

A livello fisico, se “ti manca la terra sotto i piedi” la tua **nuca** potrebbe dolere facilmente, le tue **ginocchia** potrebbero essere deboli o bloccate, il tuo **perineo** dimenticato.

Questi distretti corporei sono “stazioni” principali nella catena propriocettiva della statica: si tratta cioè di zone particolarmente importanti per farci **stare in piedi** (attività che comporta negli umani un considerevole dispendio di energie) **saldamente ma senza rigidità**.

La Terra ci insegna inoltre a dare voce al corpo e a imparare nuovamente ad ascoltare il suo modo di comunicare.

Per riuscire in questo abbiamo bisogno di “spegnere” di tanto in tanto quella parte del cervello che si comporta come un boss super rigido, convinto di dover essere il padrone del nostro intero territorio, anziché uno dei suoi numerosi abitanti, in armonica e pacifica collaborazione.

Il boss tirannico è la **neocorteccia**. Collocata nella parte frontale del cranio, è l'acquisizione più recente della nostra storia evolutiva. È

brava a far tacere i segnali che provengono dal corpo, siano essi sensazioni oppure emozioni, quando non è il caso di mostrarli. Grazie a lei, ad esempio, non facciamo pipì in mezzo alla strada appena ci scappa, non ci grattiamo la patonza davanti ai colleghi e non stendiamo il vigile urbano con un uppercut anche quando si è comportato da vero stronzo.

Dato che però nella maggior parte dei casi condividiamo il nostro spazio con un sacco di gente e il nostro tempo con una marea di impegni, la neocorteccia è diventata sempre più ingombrante.

Oltretutto, poiché è grazie ad essa che siamo andati sulla luna, tendiamo a tenerla in altissima considerazione e a concederle i poteri di un vero e proprio imperatore supremo.

Ti invito quindi ad adottare innanzitutto una politica interiore maggiormente democratica, se non autenticamente anarchica, che ti consenta di far **accomodare in poltrona la tua neocorteccia quando non ne hai bisogno**. Occhio che è permalosa: la devi ringraziare prima per l'ottimo lavoro che fa e limitarti a suggerirle che anche lei, di tanto in tanto, si merita un po' di riposo (mumble: ti dice qualcosa?).

Se la neocorteccia impara a cedere la parola quando non è il suo momento, puoi darti il tempo per ascoltare il corpo e lasciar emergere i suoi messaggi. E questo è davvero molto importante perché **quando ti muovi a partire dalle sensazioni fisiche e dai bisogni, non hai indecisioni**.

La Terra ti insegna ad essere più radicata nel corpo e quindi più fiduciosa e capace di impostare delle priorità e dei confini chiari.

cosa ti dice

a volte essere "terra-terra" è una risorsa

La Terra è concreta, ha una forma definita, è solida. E' ben presente in noi quando ci sentiamo forti, in pace, quando siamo generose perché siamo abitate da una **sensazione di abbondanza**.

Ci invita ad entrare in un **tempo lento**: è un elemento paziente, costante, nutriente. Simbolicamente rappresenta la forza del corpo e la concretezza delle azioni, ma anche le nostre radici. Ci riporta a chi

ha camminato su di essa prima di noi e, madre dopo madre, a tutti i corpi che si sono aperti al passaggio della vita per portarci qui.

All'interno del corpo ritroviamo la solidità della Terra nelle nostre **ossa** e nel “chakra della radice”, cioè il **perineo**, alla base dei muscoli della statica che ci sorreggono in posizione eretta.

Questo elemento ci insegna a **sentirci sostenute e ad offrire sostegno**, a saper essere stabili, responsabili, affidabili e capaci di accogliere, a mantenere la calma e ad essere un punto di riferimento nelle tempeste.

La Terra ci insegna anche l'arte del non farci turbare dai piccoli problemi e fastidi, ad **avere senso pratico, a impostare priorità chiare, ad andare al sodo** evitando complicazioni inutili.

L'elemento Terra soffre della fretta: ha bisogno di calma.

progesterone

prenditi cura di te

Le donne incontrano il loro lato Terra nel corpo quando sono sotto l'effetto dell'ormone **progesterone**, che favorisce lo sviluppo dell'endometrio e il rilassamento della muscolatura uterina.

Possiamo pensarlo anche come ormone della concretezza, “del nido”: presente in dosi massicce nel **primo trimestre di gravidanza**, ti impone infatti di rallentare i ritmi e di concentrarti sul tuo benessere, cercando cibo e riposo.

Si alza anche nella fase del ciclo mestruale che potremmo definire di “inizio autunno”, cioè **nei giorni che seguono il picco di fertilità**. Tra i suoi effetti:

- attenua la voglia di sesso
- ci rende più prudenti
- reclama confini chiari nelle relazioni.

amici del tuo lato Terra

piccole cose per attivare la tua Terra interiore

- **Sassi in tasca.** Istintivamente i bambini lo fanno. É una buona idea se hai la sensazione di “volare via”: è una pratica semplice per darti stabilità, già solo toccandoli.
- Se nel tuo lavoro agisci molto attraverso il pensiero, ti fa bene tenere **pietre e cristalli** accanto a te e guardarli, distogliendo gli occhi dallo schermo di tanto in tanto.
- **Il contatto con la Natura:** approfittane più che puoi, tutte le volte che puoi!



ANDIAMO AL SODO

problem solving con i piedi per Terra

La Terra è pratica e concreta. In un problema bada ai fatti ed evita complicazioni ed elucubrazioni. Nell'affrontare le difficoltà, ancorarti alla Terra ti offre la semplicità di occuparti del lato pratico della

faccenda e la comodità di **abbassare le aspettative** per ottenere sempre soddisfazione. Il primo passo per affrontare il nodo di un problema “a livello Terra”, è **partire dai fatti**. Nero su bianco, semplice, **senza interpretazioni e senza giudizi**: limitati a scrivere cosa è successo.

Feel, don't fix della Terra. Quando un problema si rivela, non affrettarti a metterci una pezza. Prenditi invece il tempo e fai la fatica di lasciare che si esprima dentro di te muovendo sensazioni fisiche (ad esempio sento la bocca dello stomaco chiusa, mi sento vagamente soffocare, ho caldo, oppure freddo...). Lascia che queste sensazioni ti parlino, senza cedere al bisogno di interpretarle (che è un modo per allontanarle da te usando l'arma della razionalità). Prendo atto, che ne so, che mi viene la nausea quando accendo il pc. Le decisioni sul da farsi seguiranno, ma intanto **il corpo ti propone qualcosa di semplice**, un bisogno fisico che va semplicemente ascoltato e onorato (e non è semplice re-imparare a farlo: ci hanno messo anni ad insegnarci a disconnetterci dai bisogni del corpo!). Porsi la domanda “cosa sento nel corpo ora?” è una grandissima cosa. Sintonizzarsi su quella parte del corpo che manda segnali e dirle idealmente “ti sento, ti ascolto, cosa vuoi dirmi?” è una pratica straordinaria.

Domanda per restare con i piedi per terra:

**COSA SENTO A LIVELLO FISICO? DOVE LO SENTO?
COSA È PIÙ COMODO\AGEVOLE? COSA È PIÙ UTILE?**

Ricorda le **parole d'ordine** del tuo lato Terra:

- ascolto del corpo
- stare ai fatti (informazioni chiare, realistiche, pratiche)
- distinguere ciò che è utile da ciò che non lo è
- organizzazione, ordine, pulizia.

Rifuggi i **nemici** del tuo lato Terra:

- la fretta
- l'**eterodirezione**. Cioè il muoverti a comando (tuo, a livello mentale, oppure proveniente da altri). Quando ad esempio mangi un cibo perché hai letto o sentito che fa bene, o quando vuoi ottenere dal corpo una prestazione, anziché

immergerti nel piacere di lasciarlo esprimere come meglio sente.

Le ombre del lato Terra:

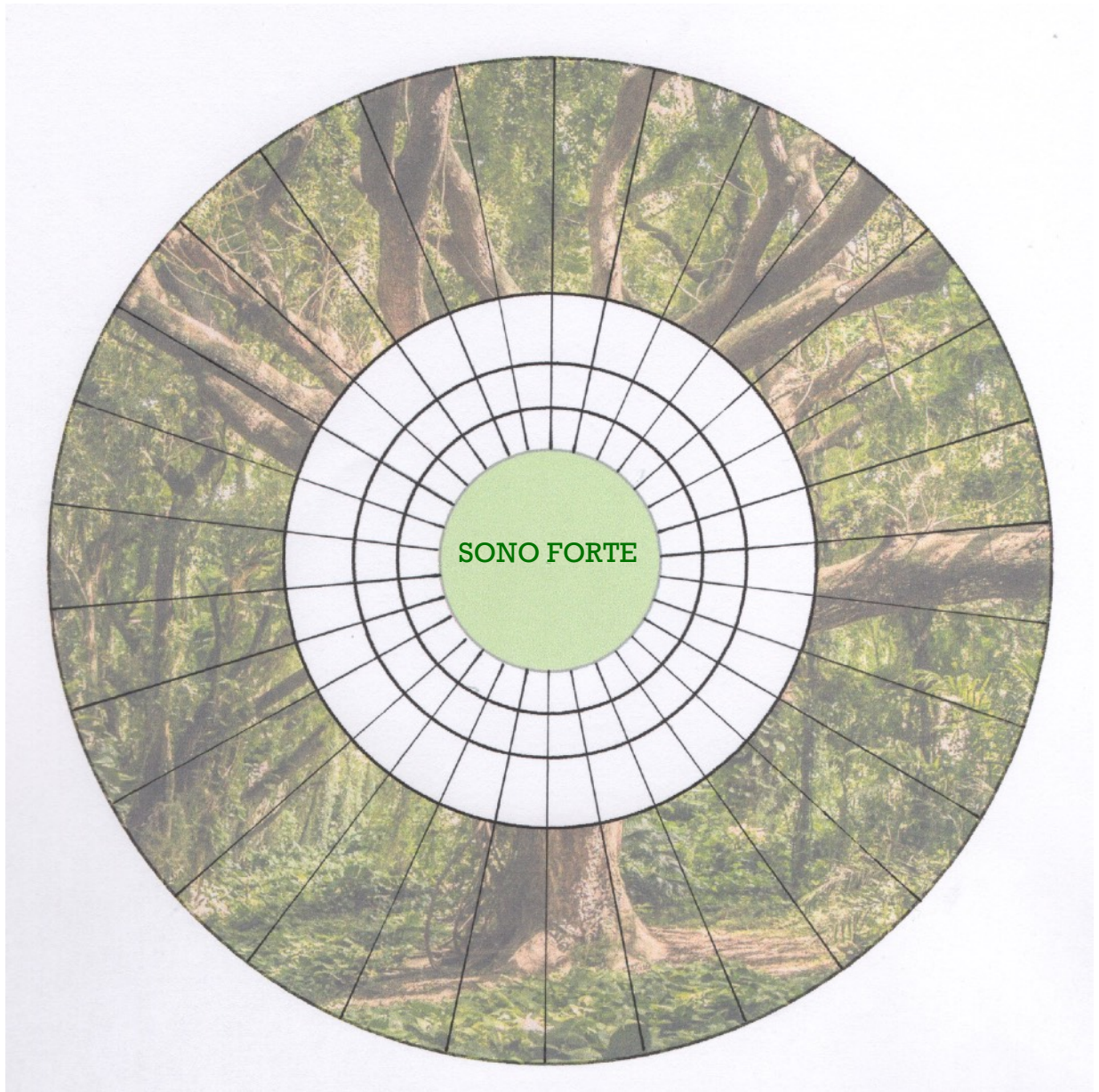
quando l'elemento è presente in eccesso, il radicamento si trasforma in immobilismo, la solidità in testardaggine, la capacità di onorare il passato diventa indisponibilità a lasciar andare, l'attenzione agli aspetti basici vira verso la grettezza.

Per muovere la situazione è necessario allora ammorbidire con l'Acqua e alleggerire con l'Aria. E il Fuoco, da ultimo, è sempre un elemento trasformatore. Puoi pensare alla cucina come metafora: la farina (terra) si impasta con l'acqua, il lievito alleggerisce l'impasto (aria) e il fuoco lo rende pane.



Prima di passare alla seconda scheda, che riguarderà la fluidità (del corpo e delle emozioni), nella pagina seguente troverai un cerchio da stampare per lavorare con l'elemento Terra durante il prossimo mese.

Terra: il corpo saggio



Puoi utilizzare i cerchi bianchi interni per segnare: la **fase lunare**, il **giorno del tuo ciclo** (il giorno 1 è il primo giorno di mestruazioni), la **data***.

Lo spazio "terra" è per **sintonizzarti sul corpo** appuntando i cambiamenti che registri a livello fisico: se stai bene o meno nella tua pelle, eventuali disturbi, appetito, energia, voglia di cibi particolari, desiderio sessuale.

*Procedi lungo il cerchio in senso orario: il **giorno uno delle mestruazioni** sarà il punto più basso (se in questo momento della tua vita non hai il ciclo, puoi seguire il ciclo lunare iniziando dalla luna nera). "Salirai" così nel cerchio assieme alle tue energie, arrivando al punto più alto in ovulazione (o in luna piena), per ridiscendere dalla parte opposta con il premenstruo (o in luna calante).

APPUNTI

cosa ho imparato sulla mia Terra interiore

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

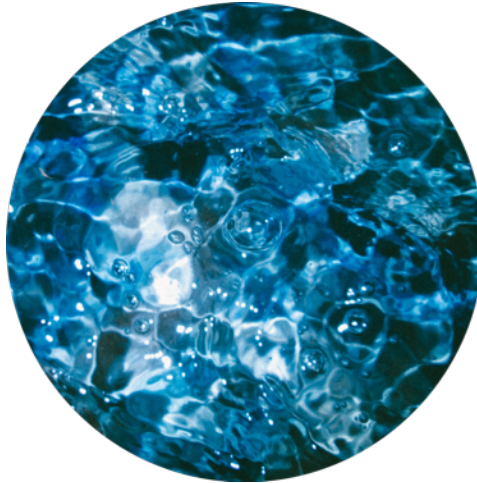
.....

.....

.....

ELEMENTO ACQUA

zampillanti emozioni: nutri i germogli



questo elemento lavora sulla tua capacità di fluire naturalmente “con quel che c’è”, lasciandoti continuamente trasformare

Se ti sembra di sentirti in qualche modo bloccata in una situazione, inaridita, distaccata da tuo vero sentire, se non riesci a emozionarti in quello che fai, se ti sembra di non riuscire a gustare le cose, lavorare sull'elemento acqua può farti bene.

A livello fisico, il tuo **bacino** potrebbe essere poco mobile, oppure potresti sentire un senso di oppressione al **petto** o tra le **scapole**, come se questa zona non avesse la possibilità di espandersi con il respiro. Oltre a queste zone del corpo, nel lavorare sulla tua Acqua interiore hai bisogno di prenderti cura anche delle **caviglie**, lavorando sulla loro mobilità: un “distretto” strategico per comunicare al resto del corpo la sensazione di potersi muovere con fluidità.

La fluidità fisica ha a che fare con l'**istinto del piacere**. Come tutti gli animali nasciamo con questa spinta a soddisfare i bisogni del corpo, il che ci procura una goduriosissima scarica di droghe naturali. L'educazione che riceviamo sin da piccoli, però, mira ad allontanarci da questo istinto. Ad esempio abbiamo bisogno di avere accesso illimitato al corpo materno per i primi nove mesi dopo la nascita, ma

per varie ragioni raramente questo ci è stato offerto. A sei-sette anni ci addestrano a stare fermi e zitti in un banco di scuola (o ci disattivano davanti a uno schermo), quando siamo una bomba di energia che avrebbe bisogno di esprimersi correndo nei prati. Ogni tipo di piacere, da quello del cibo, a quello del respiro, a quello del sonno, a quello sessuale, subisce nella nostra cultura una quantità tale di condizionamenti che spesso non siamo più in grado di accedere alla nostra **innata capacità di godere con ogni fibra del nostro corpo**. E una vita senza piacere è una vita depressa: infatti anche se siamo sulla carta “la società del benessere”, l'allarme più preoccupante dei nostri tempi riguarda proprio la depressione, che colpisce sempre più persone e sempre più precocemente.

L'antidoto è sbloccare quei distretti del corpo che impediscono alle nostre acque interiori (e con loro alle nostre energie) di fluire. Possiamo farlo re-imparando ad assaggiare esperienze semplici e nutrienti con gusto, danzando, riscoprendo la sensualità (cioè il **vivere con i sensi aperti**), regalandoci massaggi piacevoli, dando fiducia alla **comunicazione non verbale**.

cosa ti dice

a volte cedere è la scelta migliore

L'elemento Acqua è estremamente mutevole: dalla palude al torrente, dal ghiaccio al vapore, cambia continuamente e rappresenta quindi la **capacità di lasciarsi trasformare dagli eventi**. É ben presente in noi quando siamo **flessibili e fluide, capaci di abbandonarci al piacere** (senza timore di perdere il controllo o di ferire gli altri).

L'acqua scende verso il basso, si insinua, va in profondità, avvolge, cerca la **via di minore resistenza**.

L'elemento Acqua rappresenta anche l'inconscio, l'intuizione che viene “dalla pancia”, la sensibilità, l'empatia profonda, le emozioni, la comunicazione che non ha bisogno di parole.

Riconosciamo l'elemento Acqua nel nostro corpo: il sangue che scorre portando informazioni e nutrimento a tutti i tessuti, il liquido amniotico e il latte, quindi il nutrimento primario, i liquidi in gioco nella sessualità. Questi liquidi creano e rinforzano i legami emotivi.

L'acqua, i liquidi, rappresentano la comunicazione tra le persone: non per nulla si beve in compagnia...

L'Acqua ha bisogno di un **tempo rilassato**, senza orologio, di lasciar accadere le cose senza preoccuparsi troppo. Ti insegna ad essere **sensibile, giocosa, creativa e spontanea**, ad aver cura dei sentimenti altrui proprio perché sei consapevole dei tuoi.

estrogeni

accogli il tuo lato soffice

Gli ormoni “acquatici” per eccellenza sono gli estrogeni, che ci inducono a guardare l'interlocutore negli occhi, ad osservare i movimenti dei visi, a fare attenzione ai suoni delle voci e a **comprendere sottilmente gli stati d'animo** delle persone con cui abbiamo a che fare. Le femmine sono più brave in questo perché l'estrogeno è l'ormone base del nostro ciclo. Ed ecco anche perché essere accettate e ricevere approvazione per noi è così cruciale: sempre “colpa” degli estrogeni, che fanno accendere i centri cerebrali del piacere quando comunichiamo in modo intimo e stringiamo legami con le persone. È a causa loro anche se la tartaruga addominale è un'obiettivo arduo: gli estrogeni **ci rendono morbide anche fisicamente**.

In gravidanza sono così abbondanti da mobilizzare le articolazioni, permettendo al bacino di allargarsi per fare spazio al bambino. Nella prima parte del ciclo mestruale raggiungono un picco e ci fanno diventare brillanti, estroverse, piene di energia e di voglia di fare, ci fanno pensare rapidamente e con maggiore agilità e ricordare con precisione.

Sul piano fisico, quando gli estrogeni sono al top, abbiamo la pelle più liscia, gli occhi più brillanti, i capelli più soffici e lucenti, le labbra più piene (e un odorato più sensibile!).

amici del tuo lato **Acqua**

piccole cose per attivare la tua **Acqua** interiore

- bevi!
- apprezza la sensazione dell'**acqua sul tuo corpo**
- prova a **muoverti in modo rotondo**, armonico, come acqua che scorre
- nutri il tuo **senso estetico** circondandoti di cose belle
- prenditi il tempo di **assaporare!**



SCIUGLIAMO LE TENSIONI

problem solving acquatico

Nell'affrontare i problemi, fare affidamento sulle risorse del tuo lato acquatico significa **saperti adattare** al contesto, non temere la tua **vulnerabilità**, dare credito all'intuizione (anche se le sue valutazioni difficilmente possono essere descritte in modo razionale), essere

capace di chiedere aiuto, dare importanza agli affetti e ai sentimenti in gioco.

Impara dall'Acqua a rimanere rilassata di fronte ad un'ostacolo. La sua dote caratteristica è la capacità di adattarsi al contesto, di avere presente che cedere può essere la via più efficace per vincere.

Il primo passo in questa direzione è **lasciarsi influenzare** e comprendere quali sono i sentimenti in gioco, tuoi e delle altre persone coinvolte. Prova ad esaminarli per quello che sono, "in purezza", cioè senza interpretarli. Arrivano informazioni importanti, che arricchiscono il quadro, ma ci vuole il suo tempo e l'agitazione non aiuta.

Feel dont' fix dell'Acqua. Nelle crisi il tuo lato Acqua ti rassicura nell'immergerti fino in fondo in quello che c'è, senza timore nel dare spazio a quello che senti, anche mostrando agli altri le tue lacrime.

Se i problemi non sono tuoi ma di altri, il tuo lato Acqua sa entrare in sintonia, conosce l'importanza di creare una bella atmosfera, di non affrettarsi a consigliare, ma di saper ascoltare e anche di berci su insieme (un bel bicchiere di rosso se l'occasione è giusta, ma anche una tisana va bene!).

Per prendere una decisione può essere d'aiuto visualizzarti nella situazione e provare ad ascoltarti: è piacevole o spiacevole?

Ad esempio: non so se andare al ristorante o al cinema. Mi proietto nelle due sensazioni e lascio emergere la consapevolezza di dove abita il mio maggior piacere.

Domanda da fare quando la situazione ristagna:

MI PIACE? NON MI PIACE?

Tra le **parole d'ordine** del tuo lato Acqua

- **ascolto delle emozioni** che si muovono (in te e negli altri)
- darsi il tempo di **immergersi** totalmente nella situazione
- saper scegliere ciò che ci dà **più piacere** (non è così scontato!)
- gusto, bellezza

Rifuggi i **nemici** del tuo lato Acqua:

- **razionalizzare** troppo
- l'eccessivo senso del **dovere**

- il senso di **colpa**. Scegliere il nostro piacere lo scatena facilmente, ma il piacere è un pilastro dell'esistenza, il nutrimento primario che ci fa funzionare bene. Attenzione però: la nostra cultura appanna facilmente questa capacità di scelta e devia il piacere verso la gratificazione immediata, che ci lascia più affamate di prima, sia fisicamente che emotivamente. Quindi impara a scegliere il meglio per te e adotta il vocabolario degli indios Guarani, per i quali il concetto di colpa non esiste: nel loro agire riconoscono invece la **responsabilità**.

Le **ombre** del lato Acqua:

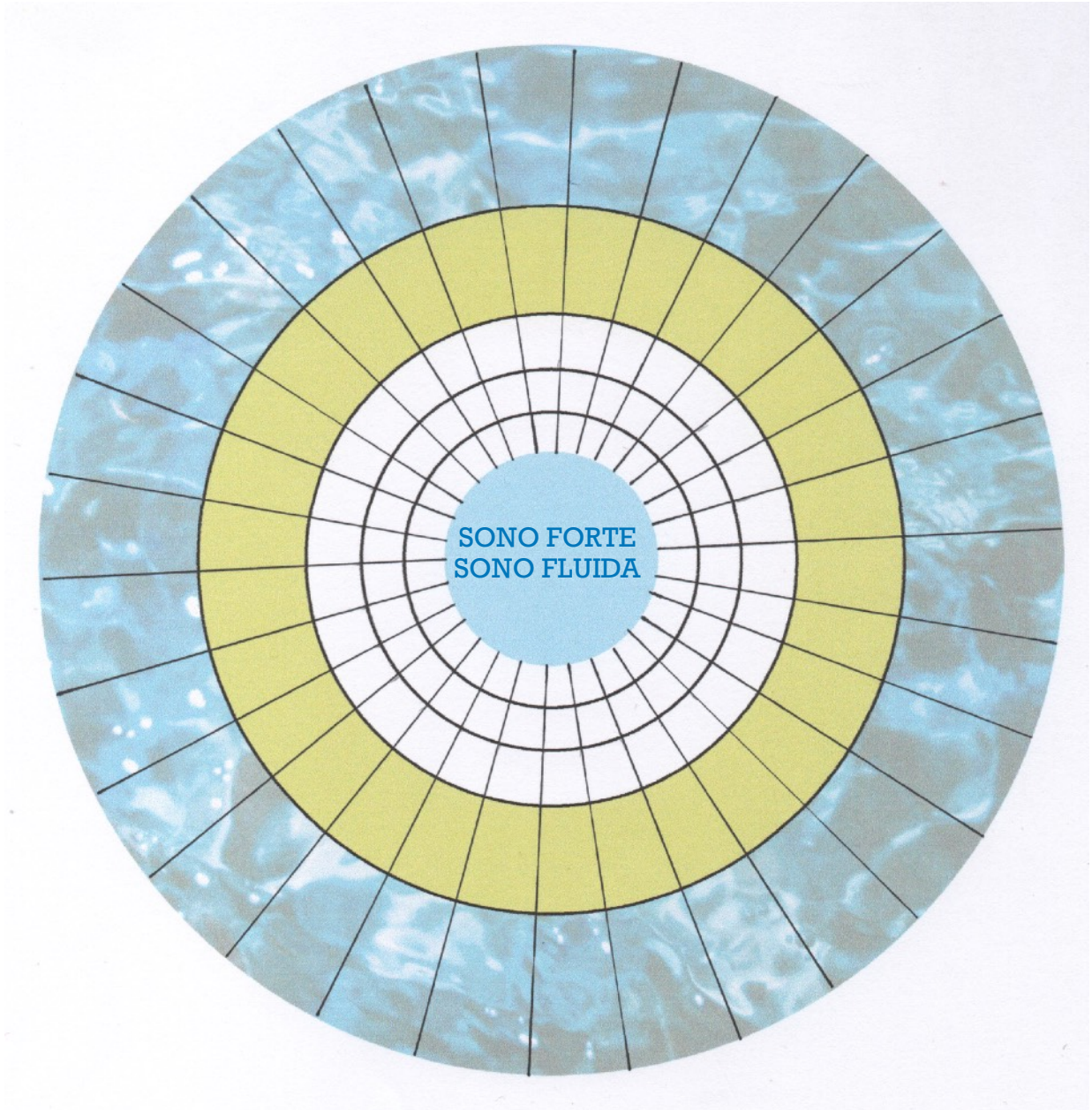
quando è in eccesso, l'elemento ristagna. Allora ti impaludi nei tuoi problemi, l'attenzione ai sentimenti diventa ossessività, la capacità di immergersi nel contesto si trasforma in confusione, la ricerca del piacere diventa fine a se stessa, mero edonismo narcisistico.

La Terra allora può giungere in soccorso, dando contenimento; l'Aria purifica e mette in moto (l'Acqua "paludosa" grazie all'Aria può diventare pura e frizzante); il Fuoco scalda e, come sempre, è in grado di far cambiare stato alla materia.

Prima di passare alla terza scheda, che riguarderà passione, creatività e leadership, nella pagina seguente troverai un cerchio da stampare per lavorare con l'elemento Acqua durante il prossimo mese.



Acqua: zampillanti emozioni



Puoi utilizzare i cerchi bianchi interni per segnare: la **fase lunare**, il **giorno del tuo ciclo** (il giorno 1 è il primo giorno di mestruazioni), la **data**, nel **cerchio verde** continua a registrare i cambiamenti fisici proseguendo il tuo lavoro con la Terra.

Lo spazio "acqua" è per **sintonizzarti sul fluire delle tue emozioni** appuntando ciò che succede a questo livello: se ti senti connessa o meno con il tuo sentire profondo, se desideri o no il contatto con altri, quali sentimenti si muovono giorno per giorno.

Procedi lungo il cerchio in senso orario: il **giorno uno delle mestruazioni** sarà il punto più basso (in alternativa segui il ciclo lunare iniziando dalla luna nera).

ELEMENTO FUOCO

la fucina della leadership: sii il tuo sole



questo elemento ti aiuta a scoprire come (ri)accendere
la fiamma del tuo agire con efficacia

Se ti senti indebolita, spenta, priva di **motivazione**, se non riesci a dire i tuoi “sì” e i tuoi “no” o a **trovare il tuo ritmo** nelle cose, se ti trovi in una situazione in cui “non ci vedi chiaro”, lavorare sull'elemento Fuoco può farti bene. A livello fisico potresti sentirti scarica, con poco desiderio sessuale, avere sempre freddo.

La tua **voce** potrebbe essere sottile e il tuo **plesso solare** un po' chiuso.

L'elemento fuoco ci parla di energia vitale, di passione, di coraggio, di **autoaffermazione**, di **capacità di scelta**, di **direzione**. Si tratta di qualità che vengono associate al sole e nel nostro sistema di pensiero, di derivazione greca, al maschile. Per secoli questa visione ha privato le donne del proprio “fuoco interiore” e tutt'ora queste caratteristiche vengono poco incoraggiate nelle bambine.

Le donne, quindi, hanno spesso molto bisogno di riaccendere la propria scintilla e di re-imparare a tenere acceso il proprio potere, agendo concretamente e coraggiosamente per dire la propria senza peli sulla lingua e per cambiare le situazioni che non funzionano.

Il Fuoco si mantiene vivo lavorando sul movimento ritmico e dinamico e su giochi con un pizzico di competizione; focalizzando piccoli obiettivi e raggiungendoli; andando oltre la tua zona di comfort; con visualizzazioni che ti permettono di “guardare oltre”.

A livello fisico i plessi cardine per riattivare il Fuoco sono la vista e il plesso solare. Le cosce sono il distretto che disperde più

significativamente la temperatura corporea, quindi massaggiarle, attivarle significa portare calore, disporci al movimento.

cosa ti dice

l'attrito crea scintille: può essere una strategia vincente!

L'elemento Fuoco è veloce, sempre in movimento, va dal basso in alto, prende spazio, è provocatorio, autoritario. Rappresenta la capacità di affermare se stessi e di **trasformare le situazioni**. Ci parla di passioni ardenti, di situazioni incandescenti, di energia vulcanica, di luminosità solare, di entusiasmo contagioso.

Avere "il fuoco nelle vene" accende la creatività. Ma il divampare della passione, se non trova direzione e contenimento (i sani confini dei nostri giusti "sì" e dei nostri sacrosanti "no"), può diventare distruttiva o autodistruttiva.

Il nostro livello fisico rivela il suo Fuoco quando la postura è risoluta e aperta (con il plesso solare ben espanso), i movimenti scattanti, l'energia scoppiettante.

Il Fuoco non sopporta l'immobilità, la noia, la grigia routine. Ha sempre l'impressione di perdere tempo, nel panorama di infinite possibilità offerte dalla vita.

Ti aiuta a proiettarti verso il mondo con una certa dose di aggressività, ad essere dinamica, decisa e giustamente ambiziosa, ad arrabbiarti quando serve, a dirigere la tua forza di volontà verso uno scopo per arrivare a un risultato tangibile. Ti mette al centro delle cose e pone nelle tue mani il potere di trasformarle. Ti fa sentire ottimista, indipendente, impetuosa e straordinaria.

ossitocina

asseconda il ritmo della passione

Testosterone (impulso sessuale e difesa del territorio) e adrenalina (risposta immediata, scatto verso l'azione) sono ormoni focosi, così

come l'ossitocina, detta anche ormone del legame. Quest'ultima governa le contrazioni uterine che si esprimono negli orgasmi, nella fuoriuscita del sangue mestruale, nel parto e nell'allattamento. Dato che questi ultimi tre eventi biologici la stimolano massicciamente, ne produciamo molta di più rispetto ai maschi ed abbiamo quindi anche orgasmi più vivaci. L'ossitocina ama il calore e la penombra, mentre non sopporta il freddo e la tensione. Aumenta quando ci scambiamo regali, stimolando la fiducia e mettendo a tacere il nostro critico interiore. Ci dona un delizioso senso di pace e di appartenenza e siccome aiuta anche a non farci ingrassare, non farti mai mancare il contatto fisico, che la mette in circolo!

amici del tuo lato Fuoco

piccole cose per riattizzare le tue braci interiori

- metti su una musica bella ritmica e dacci dentro
- osserva le fiamme (anche una candela va bene): è una bellissima forma di meditazione
- introduci qualche novità, dà una scossa alla tua routine (se il fuoco scarseggia, soffiare sulle braci portando un po' di leggerezza è un'ottima idea: leggi il capitolo sull'Aria!)
- buttati e crea qualcosa che sia davvero tuo
- abbi il coraggio di dire una cosa che ti sta "di traverso".



CHE IL CONFLITTO DIVAMPI

problem solving focoso

Il Fuoco ha una grande capacità di rinnovarsi. Come la Fenice, dopo un insuccesso si getta il passato alle spalle e, concentrandosi sul presente e sul futuro, è in grado di mettere in campo nuove energie per rinascere dalla proprie ceneri.

Nelle situazioni difficili non teme di affrontare il conflitto per affermare il proprio punto di vista, senza peli sulla lingua. Per farlo ha bisogno di mettere a fuoco il problema, di vederci chiaro. Raggiunge la consapevolezza necessaria per passare velocemente all'azione guardando le cose dall'alto, con una visione d'insieme che si focalizza su pochi elementi, sui nodi fondamentali.

Il fuoco propone di passare all'azione coraggiosamente e rapidamente, anche attraverso soluzioni drastiche, che consentano di uscire dall'impasse e di andare oltre.

Domanda per mettere a Fuoco:

COSA C'E' DA FARE PER USCIRNE?

Parole d'ordine del tuo lato Fuoco:

- chi ha avuto ha avuto, chi ha dato ha dato, scordiamoci il passato
- volere è potere
- gettare il cuore oltre l'ostacolo

Rifuggi i **nemici** del tuo lato Fuoco:

- la routine
- la freddezza emotiva
- l'immobilismo

Le **ombre** del lato Fuoco:

Quando il Fuoco è presente in eccesso, diventa distruttivo.

Può inaridirti fino all'esaurimento completo (ed è esattamente ciò che fa l'adrenalina ai tuoi surreni quando è troppa!). Quella

del Fuoco, l'energia dell'azione, è molto presente nella società occidentale. I maschi avrebbero bisogno di mollarla un po', le donne di appropriarsene di più e di maneggiarla con saggezza. Quella dell'elemento Fuoco è un'energia senza sfumature, che esprime con enfasi il suo punto di vista e anche il suo disaccordo, rischiando così di diventare aggressiva, prevaricante, di fare "terra bruciata" attorno a sé. Tutto è bianco oppure nero, "cuorite" o odio supremo: le emozioni divampano sfrenate (hai presente sui social?).

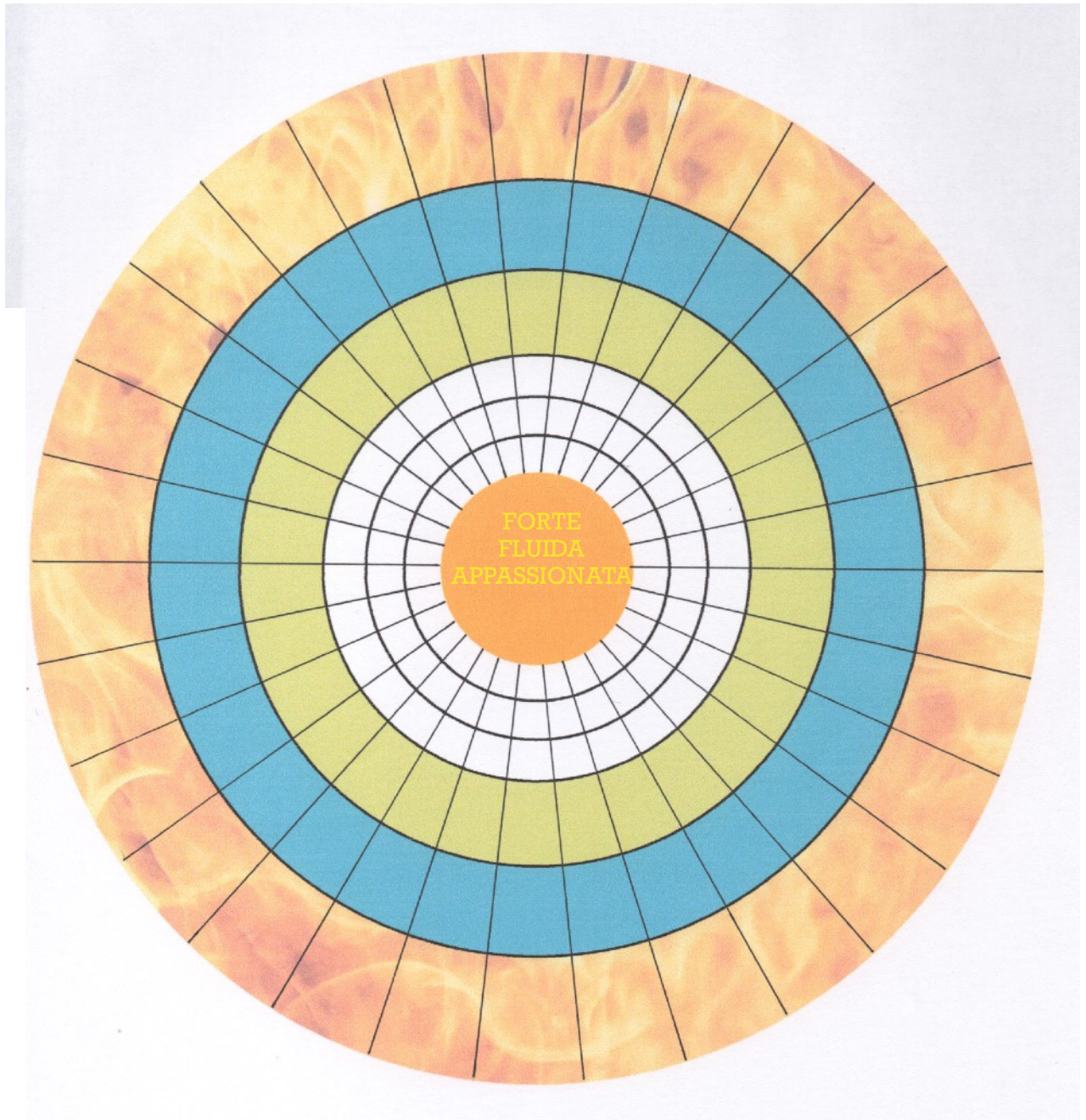
Il Fuoco infiamma gli animi, porta difficoltà ad ammettere i propri errori e a mettersi in discussione, ti disconnette dal tuo sentire profondo (anche nella sessualità).

In questi casi Acqua e Terra sono l'antidoto: contengono l'incendio e riportano la calma. L'azione dell'Aria invece crea una miscela esplosiva: quindi razionalizzare, introdurre nuove idee o punti di vista in una situazione incandescente non aiuta, ma getta anzi benzina sul fuoco.

Prima di passare alla quarta scheda (sulla libertà di pensare, immaginare, ideare il nuovo), nella pagina seguente troverai un cerchio da stampare per lavorare con l'elemento Fuoco durante il prossimo mese.



Fuoco: il cerchio delle azioni efficaci



Puoi utilizzare i cerchi bianchi interni per segnare: la **fase lunare**, il **giorno del tuo ciclo** (il giorno 1 è il primo giorno di mestruazioni o della luna nuova), la **data**, continua a registrare i **cambiamenti fisici** nel cerchio verde (Terra) e a tenere nota dei tuoi **stati emotivi** in quello azzurro (Acqua).

Lo spazio "fuoco" è per **sintonizzarti su quello che realizzi**, appuntando il tuo impatto nel mondo: quello che fai, i risultati che ottieni.

APPUNTI

cosa ho imparato sul mio Fuoco interiore

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fantastica me: elementi di ecologia interiore

Lined writing area with horizontal dotted lines.

ELEMENTO ARIA

semi al vento: l'arte di concepire il nuovo



questo elemento apre le porte con leggerezza
alla tua naturale fertilità

Se hai la sensazione che “ti manchi l'aria”, se ti senti appesantita dai doveri, schiacciata dalle responsabilità, chiusa in un mondo senza colori, lavorare sull'elemento Aria potrebbe farti bene.

A livello fisico potresti avere la sensazione di fiato corto, di portare il mondo sulle **spalle**, poca mobilità nelle **braccia**, le **gambe** pesanti.

L'elemento Aria è connesso alla **libertà**, alla **fantasia**, al **sogno**, al **pensiero**, al **concepimento**.

Siamo spinti culturalmente a dare ampio credito alla logica e alla razionalità, che dell'Aria fanno parte, in seconda battuta alla fantasia e alla creatività (non considerate occupazioni “serie”, tuttavia alla base dell'industria dell'entertainment, del design, della moda), pochissimo al sogno e alle altre pratiche che fanno volare lo spirito. La nostra Aria quindi è spesso un po' asfittica. E questo non solo a livello energetico, ma anche fisicamente: siamo stati definiti “la società del non respiro”. L'inquinamento, gli ambienti chiusi, la sedentarietà, l'attenzione protratta che rinchiude lo sguardo nel recinto di uno schermo, tendono letteralmente a toglierci il fiato. **Liberare il respiro** sbloccando il diaframma è una delle pratiche più necessarie alla maggior parte di noi per stare meglio.

L'elemento Aria si rimette in movimento anche offrendo buone informazioni, con il movimento giocoso, l'ironia, il divertimento e attraverso il lavoro corporeo sui polpacci (alleggerendo le gambe) le braccia e le clavicole (le nostre ali), infine dando spazio alla zona dei reni (dove si accumula lo stress) attraverso torsioni del busto.

cosa ti dice

impara a prendere la vita con leggerezza

L'elemento Aria è capriccioso, inafferrabile, si muove in tutte le direzioni, cambia continuamente velocità e temperatura.

L'aria rinfresca, rinnova, purifica, alleggerisce, trasporta, solleva.

Ci parla di leggerezza, curiosità, allegria, spirito di adattamento, libertà, della capacità di volare con l'immaginazione e di spiccare il volo nelle situazioni, senza legami, in un mondo pieno di suoni, colorato e profumato. Lo scherzo, l'amore per le novità in quanto tali, i cambiamenti improvvisi, gli scambi culturali, la socialità, l'essere brillanti nelle conversazioni fanno parte delle sue competenze.

Sei libera come l'aria quando ti senti **effervescente, eclettica, curiosa e soprattutto quando sei in grado di concepire qualcosa che non esiste.**

endorfine & C

la divertente evasione di dirsi grazie

Questi ormoni del godimento, detti anche ormoni della ricompensa, spengono i recettori del dolore e ci inondano tutte le volte che il corpo si è cimentato in un impegno fisico totalizzante (tra le altre cose l'atto sessuale, le mestruazioni, il travaglio in cui sono presenti tra una contrazione e l'altra, l'allattamento).

Il buon cibo e la buona compagnia, i massaggi, i profumi gradevoli, l'esorci ai raggi solari, l'ascolto di musica che ci piace, immergerci nella natura e muovere il corpo con piacere fanno soffiare dolcemente in noi queste brezze ormonali.

Oltre alle endorfine, anche la dopamina e la serotonina sono ormoni legati all'elemento Aria. La prima ci spinge verso il successo nel soddisfare i nostri bisogni e desideri. La seconda ci fa sentire appagate. Questo prezioso ormone antidepressivo si nutre delle immaginarie pacche sulle spalle che ti dà per i risultati che ottieni: è un'ottima pratica da inserire nella tua routine! Datti riconoscimento quotidiano per ciò che fai, evidenziandolo da qualche parte (sul frigo, in un diario, dove ti pare, ma fallo).

amici del tuo lato Aria

piccole cose per arieggiare le tue stanze interiori

- vestiti con colori accesi
- profuma la casa o il tuo ambiente di lavoro con essenze naturali
- ascolta il suono del vento e il canto degli uccelli
- ascolta il suono del tuo respiro
- ridi
- canta
- fai qualcosa che non hai mai fatto prima
- parla di te con qualcuno che ti sa ascoltare



SE LA FORTUNA NON BUSSA

problem solving per spiccare il volo

L'elemento Aria ama le valutazioni sfaccettate. È consapevole che non esiste una sola verità e ritiene fondamentale esaminare la cosa da tutti i punti di vista, mettendone in campo anche di inediti, **alla ricerca di una soluzione originale.**

Sicuramente “Se la fortuna non bussa costruisci una porta” è una frase “arieggiante”!

Chi ha un lato Aria ben presente sa fornire argomentazioni dettagliate che aiutano a mantenere la calma, sa razionalizzare, sa distaccarsi emotivamente dagli eventi. Il suo modo di discutere è lanciare una frecciata al momento giusto, che colpisce nel segno, anche grazie al suo gusto per la parola tagliente e per l'ironia.

Domanda per alleggerire l'atmosfera:

NEL MIGLIORE DEI MONDI POSSIBILI, QUALE SAREBBE LA SOLUZIONE IDEALE?

Parole d'ordine del tuo lato Aria:

- ho bisogno d'aria (metti distanza!)
- I have a dream
- Henri Poincarè affermava che “la creatività è la capacità di unire elementi preesistenti in combinazioni nuove che siano utili”. La tua Aria ti offre molto di più: creatività è **concepire quello che non c'è ancora** (e se serve a qualcosa o no, va in secondo piano, altrimenti l'arte dove sarebbe?).

Rifuggi i **nemici** del tuo lato Aria:

- le banalità
- l'ingiustizia
- la ristrettezza di vedute
- le persone che “si accollano”
- la mancanza di riposo

Le ombre del lato Aria:

Quando l'Aria è in eccesso, il rischio è di non riuscire ad abitare nel presente, di vivere solo nel pensiero, di avere eternamente la testa tra le nuvole. La rapidità di azione si può tradurre in fretteolosità, impazienza, irrequietezza, nervosismo; la capacità di tener conto di molteplici punti di vista può diventare eterna indecisione; l'attenzione ai mille stimoli che ti circondano, può oscurare la capacità di contattare la tua vera voce. Capita così di avere un sacco di progetti in testa ma di non riuscire a tradurli in azione. Di essere iperattiva ma di concludere poco. Ti stanchi subito, esaurisci facilmente le tue energie. Scoppi per un nonnulla, come una bottiglietta di coca cola aperta dopo essere stata agitata, e poi nemmeno ti ricordi perché.

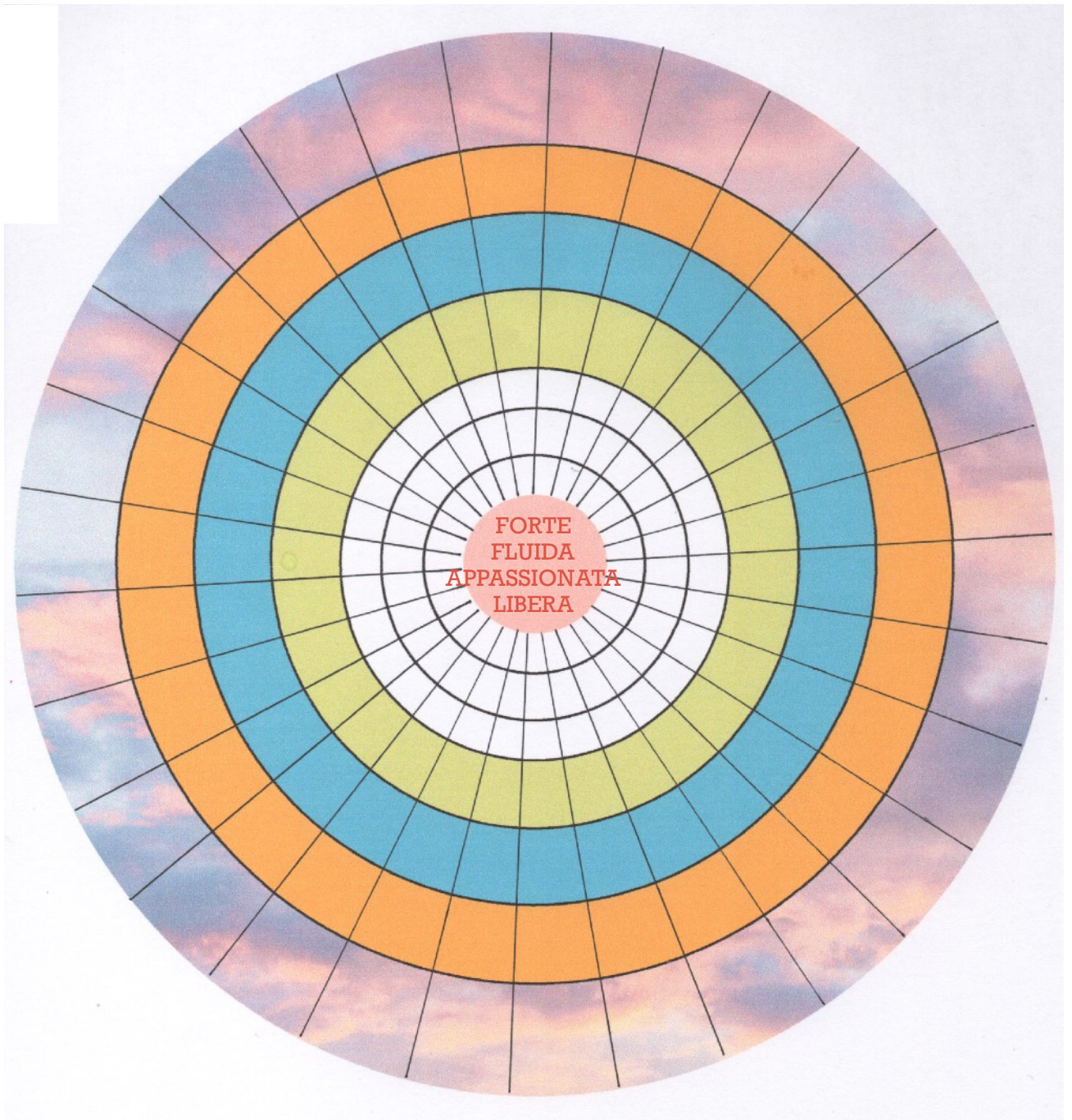
Il fatto è che la mente è in grado di costruire una vita autonoma, portandoci fuori dal corpo, che con le sue sensazioni ci tiene nel qui e ora. Non siamo abituate ad ascoltarlo e anche quando sta male e ci urla di dargli attenzione, quello che vogliamo è non sentirlo.

La cura allora è cercare il piacere per riportarci così al corpo stesso e rimettere a poco a poco i piedi per terra.

Prima di passare all'ultima scheda, che ti insegnerà la preziosità del non fare, nella pagina seguente troverai un cerchio da stampare per lavorare con l'elemento Aria durante il prossimo mese.



Aria: il cerchio dei sogni e dei pensieri



Puoi utilizzare i cerchi bianchi interni per segnare la **fase lunare**, il **giorno del tuo ciclo** (il giorno 1 è il primo giorno di mestruazioni o della luna nuova), la **data** e continuare a registrare i **cambiamenti fisici** nel cerchio verde, a tenere nota dei tuoi **stati emotivi** in quello azzurro e dei tuoi **risultati** in quello giallo.

Lo spazio "aria" è per **sintonizzarti su quello che concepisci**, appuntando i pensieri e le idee che ti arrivano e tenendo nota dei sogni.

APPUNTI

cosa ho imparato sulla mia Aria interiore

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

A series of horizontal dotted lines for writing.

IL QUINTO ELEMENTO

il vuoto fecondo: onora l'ignoto



questo elemento ti fa riscoprire
il piacere del non fare.
Qui impari anche a tenere con te
i nuovi alleati che hai incontrato.

Se appena ti fermi il senso di colpa ti invade, a tal punto che preferisci non farlo, se “scendere dalla giostra” ti sembra impossibile, se spegnere il cellulare ti getta nel panico, hai bisogno di entrare in confidenza con la magia del quinto elemento: lo spazio tra le cose, il vuoto, l'immobilità prima e dopo l'azione.

La musica è fatta di pause: quello che non succede tra una nota e l'altra è l'essenza in cui si genera questo linguaggio universale. Su una pagina gli spazi bianchi tra le parole fondano la tessitura della nostra avventura di lettori. E non potremmo comprendere un discorso così fitto da non lasciare nessuno spiraglio perché l'orecchio riposi.

Questo elemento, tuttavia, è quello che la nostra cultura ha più difficoltà a comprendere e a integrare. Infatti disprezza la mestruazione, non tutela il valore essenziale delle pause nel travaglio, non ci dà tempo di attraversare le nostre soglie esistenziali (dal menarca alla menopausa) offrendoci lo **spazio vuoto necessario** a

trasformarci in una nuova versione di noi stesse. Nella vita i momenti di trasformazione, o meglio di trance-formazione (perché nell'attraversarli il nostro stato di coscienza si altera, si deforma, assieme alla percezione dello scorrere del tempo), possono assumere le valenze dei picchi o degli abissi. E quindi possono fare un sacco paura.

C'è chi chiama questo elemento Etere, chi spirito, chi dio: la quintessenza dove abita ciò che non ha nome, l'ignoto da dove veniamo e a cui torniamo.

cosa ti dice

a volte non fare nulla è la risorsa più preziosa

Nell'agricoltura tradizionale le coltivazioni avvenivano a rotazione, cambiando tipo di piante per non impoverire troppo il terreno. Inoltre ogni tre anni i campi erano lasciati a riposo. Per coltivare la salute, il gusto di vivere, la creatività e la libertà, è fondamentale lasciare i nostri campi "a maggese" di tanto in tanto.

Perché creativamente qualcosa possa succedere, offrirsi al nulla, al vuoto, al non fare è fondamentale. **Se non si fa spazio, il nuovo non ha la possibilità di entrare**: saper sostare dove tutto si ferma è il prerequisito della fecondità creativa.

Ma in questo momento storico l'idea di annoiarci, di non produrre, di concederci silenzio e riposo radicale sembra assurda. E non a caso abbiamo spesso problemi anche con il sonno.

Possiamo riprendere confidenza con l'elemento Etere nel silenzio, praticando il rilassamento consapevole e la meditazione. Fisicamente lavorare sulla mobilità delle articolazioni è un modo per aprire lo spazio.

amici del tuo lato eterico

piccole cose per attivare il tuo spazio interiore

- **Vivi ciclica.** Lo so che potrebbe sembrarti assurdo, ma le mestruazioni sono anche una grande occasione di "esercizi

spirituali”. La visione del ciclo cambia radicalmente, anche a livello di sintomi fisici, mettendosi in ascolto del suo movimento energetico: di salita verso il picco ovulatorio e di discesa verso i giorni del sangue. Che ti chiedono una cosa (teoricamente) semplice: fermati. E in questa “piccola morte” mensile, se le dà attenzione, accadono tantissime cose.

- Senti **la luna in te**. La luna percorre un viaggio simile a quello mestruale e può essere una risorsa per abitare un movimento ciclico anche se non sanguini mensilmente. In questo caso, impara a percepire come le energie salgono verso la luna piena e ridiscendono verso la luna nuova, che sarà il tuo momento di “reset”. Se hai il ciclo è interessante notare come le due energie (mestruale e lunare) si intersecano e si parlano: è uguale sanguinare in luna nuova o in luna piena, in fase crescente o calante?
- Immergiti nei **grandi e piccoli cicli**. Dà attenzione a tutte le soglie: tra la veglia e il sonno e viceversa, i cambi stagionali, i momenti in cui arrivi o lasci una situazione. Sono momenti delicati che ti insegnano qualcosa su come vivi i momenti di passaggio.



VERSO L'INFINITO E OLTRE

problem solving sciamanico

C'è un livello di conflitto o di sofferenza particolarmente problematico in cui nulla sembra funzionare: né lo stare ai fatti senza giudicarli, né il lavoro psicologico sulle emozioni in gioco, né le soluzioni coraggiose, né le idee geniali.

In queste situazioni l'approccio sciamanico prevede il fare un passo verso il vuoto, di aprire il campo energetico verso una **visione che tenga conto di connessioni molto ampie**: la coscienza collettiva, impregnata di storie e saperi che ci condizionano; attraverso il tempo la catena di legami più o meno difficili con persone che non sono più qui; disegni così ampi che non possiamo vederne il senso.

Una prospettiva così vasta non può che ridimensionare qualsiasi accadimento, aiutandoci a lasciare andare il livello egoico che ci impedisce di evolvere in quella situazione.

Le **ombre** del lato spirituale:

il nostro mondo ha fame di magia. Nella maggior parte dei casi non ci basta vivere la nostra vita ad un livello esclusivamente materiale. Cerchiamo anche altro. Le fedi tradizionali faticano a darci risposte soddisfacenti e in questo tempo anche la spiritualità diventa business. Guru, santoni e sette si moltiplicano, mentre antichi credi si arroccano su nuovi fondamentalismi.

Se la nostra ecologia interiore non è salda, se non agiamo a partire da un solida connessione che ci deriva in primis dall'ascolto del corpo, in seconda battuta delle emozioni e in seguito da un pensiero sano che non taglia la corda con la sua radice "animale", ci trasformiamo nel "distruttore". Così nell'antica Cina veniva chiamato l'uomo tutto proteso verso l'Oltre, il cui ideogramma lo raffigurava sospeso, privo di piedi a contattare il suolo. La cura? Riallacciare con pazienza i fili della nostra umanità ripartendo da Terra!

Che fare ora

tieni con te i tuoi nuovi alleati

In questo percorso ti ho presentato ad uno ad uno i protagonisti del lavoro “elementale”, che possono essere un valido supporto per ristabilire un paesaggio interiore sano, ovvero sia un equilibrio ecologico che attua i necessari adattamenti ma che, nelle situazioni che nella vita ti presentano delle sfide importanti, è in grado di sostenerti.

Se hai cominciato a prendere confidenza con i cerchi, via via, ora sei in grado di utilizzare questo strumento in modo completo.

In coda a questa scheda trovi l'ultimo, che ti chiede di tenere conto di tutti gli elementi, per ultimare quest'ultimo pezzo di viaggio.

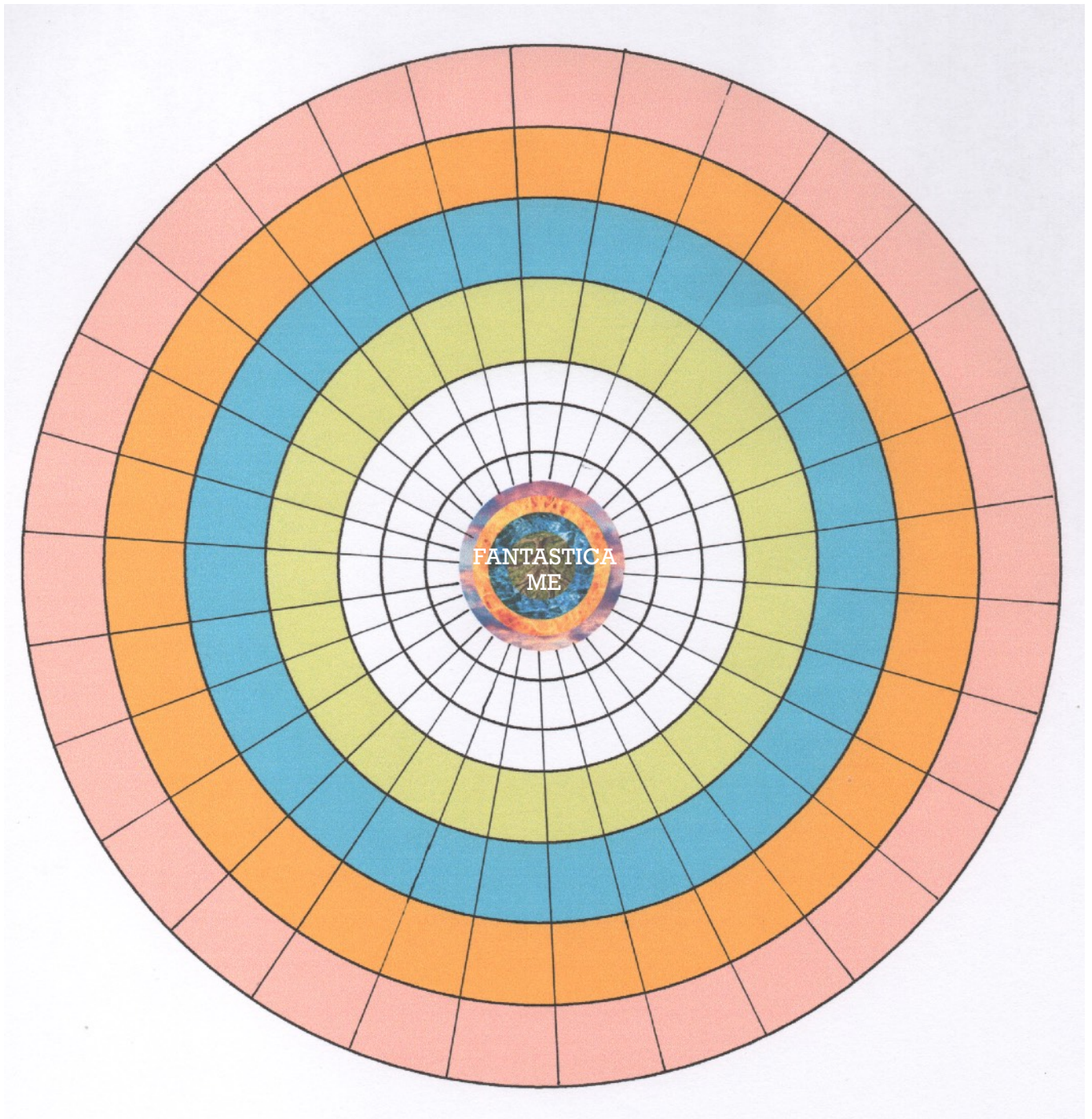
Espandilo, se vuoi, in forma di diario: puoi stampare il cerchio, ritagiarlo e incollarlo su un quaderno dove potrai aggiungere il racconto dei sogni più significativi, appuntare le buone idee che ti vengono o che raccogli in giro, sfogarti nei confronti di una persona o di una situazione che ti stanno affaticando, celebrarti ogni sera scrivendo almeno tre cose positive su te stessa accadute o notate in quella giornata...

Mese dopo mese il tuo diario ciclico si trasformerà in un compagno fidato, ti offrirà una mappa per orientarti e ti guiderà a percepirti sempre come un essere multidimensionale, che ha esigenze e bisogni su più livelli. Ti aiuterà anche a comprendere come non sia possibile ottenere un risultato sui piani “più leggeri e luminosi” se quelli “più pesanti e opachi” non funzionano.

Forse noterai alcune ricorrenze rispetto a certi giorni del ciclo per come ti senti o per il tipo di interazioni che tendi a stabilire.

Sii gentile con te stessa, corteggia i tuoi ritmi naturali, non censurare i tuoi istinti, prendi confidenza con il fatto che non sei monodimensionale e non sei mai uguale a te stessa, ringrazia le tue vulnerabilità come aperture da cui fa capolino una nuova te.

Sono forte, fluida, appassionata, libera e so fare spazio!



Nei cerchi bianchi interni segna la **fase lunare**, il **giorno del tuo ciclo** (mestruale o lunare), la **data**. Registra i **cambiamenti fisici** nel cerchio verde, i tuoi **stati emotivi** in quello azzurro, i tuoi **risultati** in quello giallo, **sogni e pensieri** in quello rosa. Inizia in basso dal giorno uno.

Dedica il primo giorno delle mestruazioni o il giorno della luna nera a **una giornata di riposo e detox radicale** (a schermi spenti).

Grazie

chiudiamo nutrendo la serotonina

Grazie!

A te, per la fiducia che mi hai dato nel seguirmi in questo viaggio in cinque tappe.

A **Maria Grazia Biagini**, che è stata mia insegnante alla Scuola delle Doule e mi ha iniziata alla passione per gli Elementi.

A **Verena Schmidt**, che ho avuto al fortuna di incontrare presso la sua Scuola “Elementale” di Arte Ostetrica, fondata con l'obiettivo di ripristinare l'ecologia del corpo femminile proprio attraverso i nostri cinque amici.

Ad **Alexandra Pope** che mi ha insegnato ad usare il ciclo mestruale come una mappa per scoprire me stessa.

Se hai bisogno di una consulenza per rafforzarti e sostenerti in questo cammino, scrivimi: info@cristinapietrantonio.it.

Che la forza (degli Elementi) sia con te :-*

Cristina

